



今年度より新しくスタート

スポーツトレーナーが 出張指導します!

問い合わせ

[事業に関すること] スポーツ育成課 ☎24・8139

[事業の申し込み] スポーツコミュニティ ダイナミック ☎47・1214

市内で活動するスポーツ団体に専門的知識を持つスポーツトレーナーを派遣し、競技に合わせたトレーニングやケガのない体づくりなど、成長期の子供たちに必要なサポートを行います。

対象 市内で活動するスポーツ団体(小学生、中学生、高校生)

サポート内容 ストレッチ、筋力トレーニング、体幹トレーニング、障害予防、テーピングの巻き方、栄養指導など
※サポート内容は、組み合わせ自由

利用料 初回、2回目の利用は無料
※3回目の利用は、半額負担(15,000円/時間)
※4回目以降は、全額自己負担(30,000円/時間)
※施設使用料は、申込者が負担ください。



申し込み後のスケジュール

申し込み後ダイナミックから日程や内容調整の連絡があります。

◀詳しくはこちら



このコーナーでは骨の健康についての理解を深め、効率的・効果的に日常生活の中で無理なく活動量や栄養を補い、骨強度の維持や筋力アップを図るための運動や食事生活などを紹介していきます。

動画「やろっさ! 骨コツ! ecoサイズ」を作成しました



▲健康寿命を伸ばすため、地域で取り組んでいます。

今回は、骨コツ体操を紹介します。骨粗鬆症対策には、骨への刺激と筋力の維持が重要です。地域や自宅で動画を活用し、いつまでも健康で動ける身体づくりを始めませんか?

／みんなでやりましょう!／



けんこう推進委員
岡嶋さん、中出さん、上村さん



◀動画はこちら



骨

の健康づくり

vol.1

いきいき健康課
問い合わせ
☎24・8161